



การศึกษาเปรียบเทียบความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับ จิตวิทยาสมัยใหม่

A Comparative Study of Empathy in Theravada Buddhism and Modern Psychology

¹พระกฤติกร ชัยชูชนะภัย และ ²เปรมา งามพริษฐ์

¹Phra Kittikorn Chaichoochanapai และ ²Preama Pamprist

¹คณะพุทธศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ²มูลนิธิพุทธะมหาเมตตา

¹Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

²Buddhamahametta Foundation

¹Corresponding author, e-mail: mahapunyo.bmm.bynp@gmail.com

Received April 15, 2026; Revised August 26, 2026; Accepted: August 30, 2026

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นระหว่างแนวคิดพระพุทธศาสนาเถรวาทและจิตวิทยาสมัยใหม่ ด้วยการศึกษาด้านเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษาพบว่าในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ความเห็นอกเห็นใจถูกนิยามผ่านหลักกรุณาในพรหมวิหารสี่ ซึ่งมีใช้เพียงอารมณ์ความสงสาร แต่เป็นสภาพจิตที่ได้รับการกล่อมเกลียดด้วยปัญญาบนฐานของการตระหนักในอริยสัจและปฏิเสธสมุပ္บาท โดยเน้นกระบวนการลดละอึดตา เพื่อให้สามารถรับรู้ทุกข์ของผู้อื่นได้โดยไม่ถูกครอบงำด้วยโทสะหรือความเศร้าโศก ขณะที่จิตวิทยาสมัยใหม่อธิบายความเห็นอกเห็นใจผ่านแนวคิดความเห็นอกเห็นใจซึ่งประกอบด้วยมิติด้านพุทธิปัญญา และมิติด้านอารมณ์ โดยมีกลไกทางประสาทวิทยาและระบบเซลล์สมองกระจกเงาเป็นรากฐานสำคัญ ส่วนจิตวิทยาสมัยใหม่ให้ความสำคัญกับการรักษาขอบเขตระหว่างตนเองและผู้อื่น เพื่อป้องกันภาวะเหนื่อยล้าทางอารมณ์ ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบชี้ให้เห็นว่า แม้ทั้งสองศาสตร์จะมีเป้าหมายร่วมกันในการสร้างพฤติกรรมที่เกื้อกูลสังคม แต่มีวิถีปฏิบัติที่ต่างกัน โดยพุทธศาสนาใช้การลดเลือนขอบเขตของตัวตนเพื่อสร้างกรุณาที่ไร้ขอบเขต ในขณะที่จิตวิทยาสมัยใหม่ใช้การบริหารจัดการขอบเขตตัวตนเพื่อการตอบสนองที่เหมาะสม ข้อเสนอจากการศึกษานำไปสู่การเสนอแนะว่า การบูรณาการเจตนาที่เปี่ยมด้วยความกรุณาควบคู่กับการมีปัญญารู้เท่าทันอารมณ์ จะช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสุขภาวะทางจิตที่มีประสิทธิภาพในบริบทโลกยุคใหม่

คำสำคัญ: ความเห็นอกเห็นใจ; พระพุทธศาสนาเถรวาท; จิตวิทยาสมัยใหม่

Abstract

This article aims to compare the concept of empathy between Theravada Buddhism and modern psychology through a study of relevant literature and

research. The findings reveal that in Theravada Buddhism, empathy is defined through the principle of Karuna (Compassion) within the Brahmavihara IV (Four Sublime States). This is not merely an emotion of pity, but a mental state refined by wisdom, grounded in the realization of the Four Noble Truths and Dependent Origination, emphasizing the process of ego-reduction to perceive the suffering of others without being overwhelmed by aversion or grief. In contrast, modern psychology explains empathy through the lens of cognitive and affective dimensions, underpinned by neurobiological mechanisms and the mirror neuron system. Furthermore, modern psychology emphasizes the maintenance of boundaries between the self and others to prevent emotional burnout. The comparative analysis indicates that while both disciplines share a common goal of fostering prosocial behavior, they employ different practical approaches: Buddhism utilizes the dissolution of self-boundaries to cultivate boundless compassion, whereas modern psychology utilizes the management of self-boundaries for appropriate responsiveness. The conclusion of this study suggests that integrating compassionate intention with emotional discernment will enhance interpersonal relationships and effective mental well-being within the context of the modern world.

Keywords: Empathy; Theravada Buddhism; Modern Psychology

บทนำ

ในสังคมร่วมสมัย ความสามารถในการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นทักษะที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ไม่ว่าจะเป็นในระดับปัจเจก ครอบครัว องค์กร หรือสังคมโดยรวม ทั้งในสถานการณ์ความขัดแย้ง การทำงานร่วมกัน การดูแลทางอารมณ์ และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การเห็นอกเห็นใจผู้อื่นจึงไม่ได้เป็นเพียงคุณธรรมเชิงจริยธรรมเท่านั้น แต่ยังเป็นทักษะพื้นฐานที่ส่งผลต่อสุขภาวะจิตและคุณภาพชีวิตของมนุษย์ อย่างไรก็ตาม แนวทางในการทำความเข้าใจผู้อื่นมีหลากหลายและขึ้นอยู่กับกรอบความคิดของแต่ละศาสตร์

พระพุทธศาสนาเถรวาทมองการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นผ่านความรู้สึกทางศีลธรรม ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "บุรุษที่รักชีวิต ไม่อยากตาย รักสุข เกลียดทุกข์" (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 12 ข้อ 530 หน้า 405, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ถ้าข้อเท็จจริงคือว่า "เราไม่อยากตาย ไม่อยากทุกข์ อยากมีความสุข" เราจึงขยันทำงานหาเงินเพื่อสร้างฐานะ ออกกำลังกายให้แข็งแรงเพื่อป้องกันโรค หรือท่องเที่ยวหาความสุข ลักษณะเหล่านี้เป็นเครื่องยืนยันข้อความข้างต้นได้ว่า "เรารักสุขเกลียดทุกข์" หรือเมื่อมีใครมาบอกว่า "มีน้ำฝนยามาพิช รสชาติก็ไม่ได้เรื่อง กลิ่นก็เ็น่าเหม็น ใครดื่มก็ต้องเจ็บปวดทรมานจนกว่าจะตาย" เราจะดื่มน้ำนั้นหรือไม่ เราอาจเลือกไม่ดื่มน้ำนั้น เพราะพิสูจน์ได้ว่าน้ำนั้นจะทำให้เราต้องทุกข์ ต้องทรมาน เป็นการแสดงให้เห็นว่าเรามีอารมณ์ต่อความรู้สึกว่าอะไรดีหรือไม่ดีได้ พระพุทธเจ้าทรงถือเอาอารมณ์เหล่านั้นมาประกอบในการพิจารณาคุณค่าของสิ่งใดว่าดีหรือชั่ว คือ เมื่อเราไม่ชอบให้คนมาทำร้ายเราและเราชอบคนที่ให้สิ่งของ



แก่เรา ทำให้เกิดความหมายของคำว่าดีและชั่วได้ผ่านความทุกข์ คือการกินยาพิษหรือการถูกทำร้าย และความดับทุกข์คือการรักษาสุขภาพไม่เสเพลสิ่งที่ทำให้ทุกข์ และพยายามสร้างความสุขสงบให้กับชีวิต การรับรู้ความรู้สึกนี้และไม่อยากให้ตนเองได้รับทุกข์ทรมานนั้นเป็นหลักธรรมที่เรียกว่า กรุณา ซึ่งตั้งอยู่บนฐานของการเห็นความทุกข์และมีเจตนาที่จะช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์โดยไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ จะพบได้จากที่พระพุทธเจ้าทรงมีพระกรุณาทรงแสวงหาคุณอันยิ่งใหญ่ เป็นศาสดาของชาวโลกพร้อมทั้งเทวโลก ได้ตรัสกับองคฺลิมาโลจนาจนว่าจงเป็นภิกษุมาเถิด เพียงเท่านี้องคฺลิมาโลจนาจนก็ได้เป็นภิกษุ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 26 ข้อที่ 870 หน้าที่ 483, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ขณะที่ในจิตวิทยาสมัยใหม่ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นอธิบายผ่านแนวคิดความเห็นอกเห็นใจ (empathy) หรือกระบวนการตอบสนองทางอารมณ์และการรับรู้ (empathic response) ที่เน้นทั้งการรู้สึกตาม ความสามารถในการมองจากมุมมองของอีกฝ่าย และแรงจูงใจทางอารมณ์ที่กระตุ้นให้เกิดการช่วยเหลือ ซึ่งความรู้สึกดังกล่าวนี้เป็นการมองผ่านลักษณะของพฤติกรรมและระบบประสาทที่ตอบสนองที่จะพบได้ 2 ลักษณะคือ ความเห็นอกเห็นใจทางอารมณ์ (Emotional Empathy) ซึ่งมีลักษณะเฉพาะคือการร่วมรับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และอีกประเภทหนึ่งคือ ความเห็นอกเห็นใจทางพุทธิปัญญา (Cognitive Empathy) ซึ่งมีลักษณะเฉพาะคือการเข้าใจในความคิดและแรงจูงใจของบุคคลอื่น (Shamay-Tsoory SG1, 2 & Hertz U., 2022) ถึงแม้ทั้งสองกรอบจะมีเป้าหมายร่วมกันในการส่งเสริมความสัมพันธ์และการช่วยเหลือผู้อื่น แต่ก็ยังขาดการวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบที่ชัดเจนเพื่อทำความเข้าใจในเชิงโครงสร้างว่าทั้งสองแนวคิดสอดคล้องและแตกต่างกันอย่างไร

ด้วยเหตุนี้ บทความจึงมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบโครงสร้าง มิติ และผลลัพธ์ของความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นจากภูมิหลังทางวัฒนธรรมและวิถีคิดที่แตกต่างกัน พร้อมทั้งเสนอแนวทางการบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการพัฒนามนุษย์ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และสุขภาวะทางจิตใจในโลกยุคใหม่ ขอบเขตการศึกษามุ่งเน้นกรุณาในฐานะพรหมวิหาร ซึ่งมีจุดเน้นด้านเจตนาและการมองเห็นทุกข์ตามหลักพุทธจิตวิทยา และเปรียบเทียบกับการแสดงความเห็นอกเห็นใจที่ครอบคลุมทั้งมิติด้านการรับรู้ การรู้สึก และแรงจูงใจในการตอบสนองต่อผู้อื่นตามกรอบจิตวิทยาร่วมสมัย ทั้งนี้เพื่อให้ได้ความเข้าใจที่รอบด้านและสามารถประยุกต์ใช้ในบริบทสังคมร่วมสมัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แนวคิดเรื่องเห็นอกเห็นใจผู้อื่นในพระพุทธศาสนาเถรวาท

การเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นการแสดงออกทางอารมณ์ทางศีลธรรม ในทางพระพุทธศาสนาได้อ้างเอาแนวคิดของความรู้สึกจากหลักการทางด้านศีลธรรม โดยแนวคิดนี้มีได้ถูกอธิบายผ่านกลุ่มอาเวคินิยม (emotivists) อันเป็นกลุ่มนักคิดที่ถือว่าหลักการทางศีลธรรม เช่น นาย ก เป็นคนดี เป็นเพียงการแสดงออกตามความรู้สึกของผู้พูดเท่านั้น ไม่ใช่เรื่องที่เกี่ยวข้องกับข้อเท็จจริง แต่ข้อความที่ว่า นาย ก เป็นคนสูง ไม่ใช่ข้อความที่แสดงออกตามความรู้สึกของผู้พูด หากเป็นเรื่องของข้อเท็จจริงซึ่งจะต้องเป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่พิจารณาข้อความทางศีลธรรมว่าเป็นแค่การแสดงออกทางอารมณ์เท่านั้น (ราชบัณฑิตยสถาน, 2543) โดยนักคิดกลุ่มนี้ได้ปฏิเสธข้ออ้างที่ว่า "เจตคติทางความเชื่อเกี่ยวกับการตัดสินทางศีลธรรมว่าเป็นสิ่งที่รับรู้ได้" ด้วยเหตุผลว่าการตัดสินทางศีลธรรมไม่สามารถรับรู้ได้ เพราะไม่ได้สร้างข้อความที่ยอมรับได้ ฉะนั้น ความเชื่อทางศีลธรรมและความรู้ทางศีลธรรม

จึงเป็นไปได้ เพราะไม่สามารถพิสูจน์ได้ จึงไม่สามารถสร้างการยอมรับเกี่ยวกับสิ่งนั้น (Robert Audi, 1999) เป็นการไม่ยอมรับค่าชี้ค่าต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งว่าจะเป็นจริงตามนั้น โดยเฉพาะค่าที่ชี้ค่าทางศาสนา เช่น การทำดีหรือทำชั่ว เป็นต้น จึงกลายเป็นแค่การแสดงอารมณ์ว่าชอบหรือไม่ชอบส่วนตัวเท่านั้น จากสมมติฐานนี้ เราอาจพิจารณาคำตอบจากการที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงวิธีการตรวจสอบบางอย่างเกี่ยวกับอารมณ์ที่เรามีต่อเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งว่าบางทีก็เกิดความชอบใจ ความไม่ชอบใจ หรือทั้งความชอบใจและไม่ชอบใจ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 14 ข้อ 864 หน้า 412, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ซึ่งทำให้การพิสูจน์ว่าสิ่งนั้นอาจไม่ได้มีค่าเพราะเป็นแค่ความรู้สึกเท่านั้น แต่ถ้าเรายอมรับค่าบางอย่างว่ามีอยู่จริง เช่น พระพุทธเจ้าตรัสว่า "บุรุษที่รักชีวิต ไม่อยากตาย รักสุขเกลียดทุกข์" (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 12 ข้อ 530 หน้า 405, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ถ้าข้อเท็จจริงคือว่า "เราไม่อยากตาย ไม่อยากทุกข์ อยากมีความสุข" เราจึงขยันทำงานหาเงินเพื่อสร้างฐานะ ออกกำลังกายให้แข็งแรงเพื่อป้องกันโรค หรือท่องเที่ยวหาความสุข ลักษณะเหล่านี้เป็นเครื่องยืนยันข้อความข้างต้นได้ว่า "เรารักสุขเกลียดทุกข์" หรือเมื่อมีใครมาบอกว่า "มีน้ำฝนสมยาพิษ รสชาติก็ไม่ได้เรื่อง กลิ่นก็เ็นเหม็น ใครดื่มก็ต้องเจ็บปวดทรมานจนกว่าจะตาย" เราจะดื่มน้ำนั้นหรือไม่ เราอาจเลือกไม่ดื่มน้ำนั้น เพราะพิสูจน์ได้ว่าน้ำนั้นจะทำให้เราต้องทุกข์ต้องทรมาน เป็นการแสดงให้เห็นว่าเรามีอารมณ์ต่อความรู้สึกว่าอะไรดีหรือไม่ดีได้ พระพุทธเจ้าทรงถือเอาอารมณ์เหล่านั้นมาประกอบในการพิจารณาคุณค่าของสิ่งใดว่าดีหรือชั่ว คือ เมื่อเราไม่ชอบให้คนมาทำร้ายเราและเราชอบคนที่ให้สิ่งของแก่เรา ทำให้เกิดความหมายของคำว่าดีและชั่วได้ผ่านความทุกข์ คือการกินยาพิษหรือการถูกทำร้าย และความดับทุกข์คือการรักษาสุขภาพไม่เสเพลสิ่งที่ทำให้ทุกข์ และพยายามสร้างความสุขสงบให้กับชีวิต

การเข้าใจความรู้สึกทางศีลธรรมนี้จึงเป็นการแสดงให้เห็นถึงความรู้สึกทุกข์ของผู้อื่น เป็นที่มาของหลักกรุณาในทางพระพุทธศาสนา โดยกรุณา เป็นหนึ่งในพรหมวิหารสี่ที่จัดเป็นอัมปิณญา คือธรรมที่แผ่ไปอย่างไม่มีประมาณ พร้อมกับเมตตา มุทิตา และอุเบกขา ความหมายพื้นฐานในพระไตรปิฎก คือ ความปรารถนาให้สรรพสัตว์พ้นทุกข์” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 11 หน้า 179, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ซึ่งมีใช้เพียงความสงสารหรือความเศร้าร่วม แต่เป็นเจตนาที่ตั้งมั่นจะช่วยคลายทุกข์ของผู้อื่นบนฐานของจิตที่ผ่านการอบรมแล้ว เมื่อมองเชิงโครงสร้าง กรุณาจึงไม่ใช่อารมณ์อ่อนไหวที่ถูกขัดสายไปตามเวทนา หากเป็นสภาพจิตที่มีปัญญากำกับ (Peter Harvey, 2013) เห็นทุกข์ตามความเป็นจริง (ยถาภูตญาณทัสสนะ) (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 16 ข้อ 8 หน้า 40-42, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) และสามารถวางใจอย่างมั่นคงท่ามกลางทุกข์นั้น

การเกิดขึ้นของกรุณาในพระพุทธศาสนาเถรวาทผูกพันกับกระบวนการเห็นทุกข์และเหตุแห่งทุกข์อย่างเป็นลำดับ โดยจะพบจากอุปนิสสูตรช่วยให้เห็นโครงสร้างสายใยของเหตุปัจจัยที่ทำให้กรุณาแตกต่างจากความเข้าอกเข้าใจผู้อื่นเชิงอารมณ์อย่างเดียว พระสูตรนี้แสดงลำดับเหตุปัจจัยเริ่มจากทุกข์ ว่า “ทุกข์เป็นที่อิงอาศัยของศรัทธา ศรัทธาเป็นที่อิงอาศัยของความปรามิทย ความปรามิทยเป็นที่อิงอาศัยของปิติ ปิติเป็นที่อิงอาศัยของปีสัทธิ ปีสัทธิเป็นที่อิงอาศัยของสุข สุขเป็นที่อิงอาศัยของสมาธิ สมาธิเป็นที่อิงอาศัยของยถาภูตญาณทัสสนะ ยถาภูตญาณทัสสนะเป็นที่อิงอาศัยของนิพพิทา นิพพิทาเป็นที่อิงอาศัยของวิราคะ วิราคะเป็นที่อิงอาศัยของวิมุตติ และวิมุตติเป็นที่อิงอาศัย



ของญาณในธรรมเป็นที่สิ้นไป” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 16 ข้อ 8 หน้า 40-42, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ลำดับนี้ทำให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ทุกข์มิได้ถูกมองเป็นเพียงสิ่งที่ต้องหนีให้พ้น แต่หากถูกมองอย่างถูกต้อง ทุกข์จะกลายเป็นอุปนิสัยให้เกิดศรัทธา ความยินดี ปีติ และความสงบอย่างเป็นขั้นตอน จนในที่สุดนำไปสู่วิมุตติและญาณในธรรมเป็นที่สิ้นไป ในบริบทของกรณามองทุกข์ของตนเองและผู้อื่นผ่านสายโซ่เหตุปัจจัยแบบอุปนิสสูตร ทำให้กรณามองทุกข์ต่อทุกข์ที่เปี่ยมด้วยความหวังและทิศทาง คือเห็นว่าทุกข์สามารถเป็นเชื้อให้เกิดศรัทธา ปราโมทย์ และปัญญา ไม่ใช่สิ่งที่ทำให้จิตจมดิ่งไปกับความมืดมนของโลก

การเกิดขึ้นของกรณามองทุกข์ไม่อาจแยกจากกระบวนการชำระจิต (mental purification) ซึ่งเป็นแก่นของพุทธศาสนา เขาอธิบายว่าการพัฒนาจิตในพุทธธรรมคือการค่อยๆ ลดละอึดติด ทำให้จิตเปิดพื้นที่สำหรับการมองผู้อื่นด้วยความหวังที่ไม่เห็นแก่ตัว (altruistic concern) ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของกรณามอง ฮาวิเน้นว่าพรหมวิหารโดยเฉพาะกรณามองเป็นอารมณ์ที่ได้รับการกล่อมเกลามาจากปัญญาและจิตที่ตั้งมั่น มีโชารมณดิบหรือความสงสารตามสัญชาตญาณของปุถุชน เขายังชี้ว่าพรหมวิหารทำงานร่วมกับกระบวนการสร้างกุศลเจตนาที่มุ่งคลายทุกข์ของผู้อื่น ซึ่งตั้งอยู่บนการเห็นไตรลักษณ์และความไม่เที่ยงของสังขารทั้งปวง (Peter Harvey, 2013) ในมุมมองนี้จะพบว่าฮาวิได้นำเสนอความกรุณาไปที่ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นมากกว่าความเป็นเครื่องมือในการเข้าใจผู้อื่น ทั้งนี้เขามองว่าการที่เราเข้าใจผู้อื่นจนถึงการแสดงความช่วยเหลือผู้อื่นตามแบบกรณามองนั้น จุดสำคัญไม่ใช่การที่เราเสียสละอะไรไปในการช่วยเหลือ แต่เป็นผลที่เกิดจากการช่วยเหลือต่างหาก ตามที่คนที่เสียสละเพื่อผู้อื่นส่วนใหญ่เชื่อว่า ผมไม่เชื่อในการทำเพื่อประโยชน์ผู้อื่นหรอก ผมเชื่อว่าชีวิตที่ผมกำลังช่วยเหลือนั้นเป็นชีวิตของผมเอง และผมควรทำงานอย่างที่ทำนี้ตั้งนานแล้วด้วยซ้ำไป การมองนี้จึงเป็นการมุ่งมองไปที่ความสุขที่เกิดขึ้น (Peter Harvey, 2565) และเป็นแนวทางเดียวกับการที่เราพยายามบำบัดทุกข์ให้คนอื่น ทั้งนี้ความสุขที่เกิดขึ้นต่างหากเป็นสิ่งที่กรณามองในพระพุทธานุสสาเถราพจน์อธิบายโดยโยงกับความรู้สึกที่ได้ช่วยให้คนได้พ้นจากทุกข์นั่นเอง

แนวคิดเรื่องความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นในจิตวิทยาสมัยใหม่

ความเห็นอกเห็นใจกันในทางจิตวิทยาสมัยใหม่นั้นเป็นการมองถึงลักษณะพื้นฐานทางอารมณ์ในการเข้าใจมนุษย์ด้วยกันผ่านประสบการณ์ทางความรู้สึก ซึ่งในที่นี้ จะได้นำเสนอแนวคิดดังนี้

1. แนวคิดความเห็นอกเห็นใจ ในจิตวิทยาสมัยใหม่มีการนำเสนอแนวคิดเรื่องเห็นอกเห็นใจ (empathy) ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ ความเห็นอกเห็นใจในเชิงความคิด (cognitive empathy) ความเห็นอกเห็นใจทางอารมณ์ (affective empathy) และความห่วงใยแบบเห็นอกเห็นใจ (empathic concern) ซึ่งเป็นระบบการทำงานร่วมกันของการรับรู้ การตอบสนองทางอารมณ์ และแรงจูงใจทางสังคมที่ทำให้มนุษย์สามารถเข้าใจและตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1.1 ความเห็นอกเห็นใจในเชิงความคิด (Cognitive empathy) หมายถึงความสามารถในการมองสถานการณ์จากมุมมองของผู้อื่น (perspective-taking) และใช้กระบวนการทางปัญญา เช่น theory of mind เพื่อประเมินสถานะภายในของอีกฝ่าย เช่น ความคิด ความตั้งใจ หรือความรู้สึก (Martin L. Hoffman, 2000)

1.2 ความเห็นอกเห็นใจทางอารมณ์ (Affective empathy) เป็นความสามารถในการรู้สึกร่วมกับอารมณ์ของผู้อื่น (emotional resonance) ซึ่งมักมีรากฐานทางชีววิทยาเกี่ยวข้องกับระบบเซลล์สมองกระจกเงา ซึ่งเป็นเซลล์ประสาทในสมองที่ทำงานเหมือนกระจกสะท้อน ทำให้เราสามารถเรียนรู้ เข้าใจ และเลียนแบบพฤติกรรม อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นได้โดยตรงผ่านการสังเกตเห็นหรือได้ยิน (mirror neuron) และเครือข่ายสมองส่วน (Jean Decety, 2011)

1.3 ความห่วงใยแบบเห็นอกเห็นใจ (empathic concern หรือ compassionate empathy) คือการตอบสนองด้วยความห่วงใย ที่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมช่วยเหลือ เป็นมิติที่เชื่อมโยงอารมณ์และแรงจูงใจเพื่อผู้อื่นอย่างใกล้ชิด (Martin L. Hoffman, 2000)

นอกจากโมเดลสามองค์ประกอบของความเห็นอกเห็นใจ (empathy) ที่กล่าวมาแล้ว Hoffman ได้นำเสนอว่า การตอบสนองด้วยความเห็นอกเห็นใจ (empathic response) มีรากฐานอยู่บนกลไกกระตุ้นความเข้าใจหลายรูปแบบ (multiple modes of empathic arousal) ซึ่งทำงานประสานกันทั้งระดับอัตโนมัติและระดับปัญญา โดย Hoffman เชื่อว่าความเห็นอกเห็นใจเป็นแรงผลักดันเชิงศีลธรรมพื้นฐานของมนุษย์ที่เกิดขึ้นได้ตั้งแต่วัยทารกจากกลไกตอบสนองโดยไม่รู้ตัว เช่น การเลียนแบบทางอารมณ์ (motor mimicry) ซึ่งหมายถึงการที่เด็กหรือผู้ใหญ่ตอบสนองทางอารมณ์ต่อสิ่งที่เห็นโดยอัตโนมัติ เช่น เด็กทารกร้องไห้ตามเมื่อได้ยินเด็กคนอื่นร้อง หรือผู้ใหญ่เผลอทำหน้าเจ็บเมื่อเห็นคนอื่นถูกกระแทก และการเรียนรู้ผ่านการเชื่อมโยงแบบอัตโนมัติ (classical conditioning) เช่น เด็กที่เห็นผู้อื่นเจ็บปวดบ่อยครั้งในสถานการณ์หนึ่ง ๆ อาจเกิดความรู้สึกเศร้าหรือหวาดกลัวต่อสถานการณ์คล้ายกันโดยไม่ต้องผ่านเหตุผลใด ๆ จนกระทั่งระบบปัญญาพัฒนามากขึ้น ทำให้สามารถใช้กระบวนการทำความเข้าใจอย่างมีเหตุผล (cognitive role-taking) เช่น การลองคิดในใจว่าตนเป็นผู้อื่น เพื่อประเมินความรู้สึก ความตั้งใจ หรือความคิดของอีกฝ่ายได้อย่างเป็นระบบ (Martin L. Hoffman, 2000)

การพิจารณาถึงความเห็นอกเห็นใจนี้เป็นลักษณะทางอารมณ์ที่มนุษย์มีต่อกัน ทั้งนี้มาจากการความเป็นมนุษย์ทำให้สามารถเข้าใจความรู้สึกดังกล่าวนี้ได้จากการเลียนแบบทางพฤติกรรมเป็นหลัก

2. แนวคิดการแสดงออกอย่างเห็นอกเห็นใจ มาจากแนวคิดจิตวิทยาสายจิตบำบัด Carl Rogers ได้เสนอแนวคิดการเข้าใจความเห็นอกเห็นใจ (empathic understanding) ว่าเป็นหัวใจสำคัญของกระบวนการบำบัดเชิงมนุษยนิยม โดยผู้บำบัดต้องสามารถ “เข้าไปอยู่ในโลกของผู้รับการบำบัดราวกับว่าเป็นโลกของตน แต่ไม่สูญเสียความเป็นตัวเอง” (C. Rogers, 1957) ความสามารถนี้ทำให้ความเห็นอกเห็นใจไม่ใช่เพียงการรับรู้อารมณ์ แต่เป็นทักษะเชิงสัมพันธ์ที่ส่งเสริมการเติบโตของบุคคลและคุณภาพความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ Rogers ยังระบุว่าความเห็นอกเห็นใจเป็นหนึ่งในเงื่อนไขที่จำเป็นและเพียงพอสำหรับการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพเชิงสร้างสรรค์ โดยผู้บำบัดต้องรับรู้โลกภายในของผู้รับการบำบัดอย่างแม่นยำราวกับว่าเป็นประสบการณ์ของตนเอง โดยตระหนักว่าเป็นเพียงการเข้าใจรับรู้ความรู้สึกของผู้รับการบำบัดเท่านั้น ซึ่งช่วยไม่ให้ผู้บำบัดหลอมรวมอารมณ์ตนเข้ากับอีกฝ่าย (C. Rogers, 1957) คุณลักษณะนี้ทำให้ผู้บำบัดสามารถสะท้อนความหมายที่ผู้รับการบำบัดอาจยังไม่เข้าใจ และทำให้การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจเกิดขึ้นอย่างลุ่มลึกและยั่งยืน นอกจากนี้ Decety ยังเชื่อว่าการตอบสนองอย่างเห็นอกเห็นใจเกิดจากการทำงานร่วมกันของหลายระบบทั้งการ



รู้สึก การคิด และการควบคุมตนเอง (self-regulation) ซึ่งทำให้ความเห็นอกเห็นใจเป็นกระบวนการซับซ้อนและพัฒนาได้ผ่านการฝึกฝน (Jean Decety, 2011)

การตอบสนองอย่างเห็นอกเห็นใจมิได้เกิดจากระบบเดียว แต่เป็นผลของการทำงานร่วมกันของหลายกลไกในสมอง ได้แก่ การเป็นตัวแทนทางประสาทที่ใช้ร่วมกัน (shared neural representations) ความสามารถในการแยกแยะตนเองออกจากผู้อื่น (self-other awareness) และการควบคุมอารมณ์ (emotion regulation) ซึ่งเป็นโครงสร้างพื้นฐานที่ทำให้มนุษย์สามารถรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นโดยไม่สับสนกับอารมณ์ของตนเอง (Jean Decety, 2011) อีกทั้งยังเกี่ยวข้องกับการเชื่อมโยงระหว่างการรับรู้กับการกระทำ (perception-action coupling) ที่ทำให้การเห็นอารมณ์หรือการกระทำของผู้อื่นกระตุ้นรูปแบบประสาทที่สอดคล้องกับประสบการณ์ของตนเอง เช่น การรับรู้อารมณ์เจ็บปวดหรือความสุขผ่านการสะท้อนทางประสาทในเครือข่าย สมองส่วนหน้าการเคลื่อนไหวเตรียมพร้อม (premotor) สมองส่วนอินซูลา เกี่ยวข้องกับการรับรู้อารมณ์ภายใน เช่น ความเจ็บปวด ความรังเกียจ (insula) และ สมองส่วนซิงกูเลตด้านหน้า เกี่ยวข้องกับการประมวลผลความเจ็บปวด ความขัดแย้ง และการควบคุมอารมณ์ (anterior cingulate cortex) นอกจากนี้ ความสามารถในการคงไว้ซึ่งขอบเขตระหว่างตัวเรา (self) และผู้อื่น (other) ยังเป็นองค์ประกอบสำคัญของความเห็นอกเห็นใจ เพราะช่วยให้ผู้รับรู้อารมณ์ผู้อื่นไม่หลอมรวมจนเกิดการติดอารมณ์นั้นในเชิงเหตุผล แต่ที่จริงไม่ใช่ความเห็นอกเห็นใจที่เป็นความรู้สึก ฉะนั้น ความเห็นอกเห็นใจ (empathy) เป็นกระบวนการพหุมิติที่ต้องอาศัยทั้งการแบ่งปันอารมณ์ การเห็นมุมมองของผู้อื่น และการควบคุมตนเองเพื่อให้เกิดการตอบสนองที่เหมาะสมต่อผู้อื่นทางสังคม (Jean Decety, 2011)

จากการรับรู้และแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจจึงเป็นลักษณะการตอบสนองต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นที่มนุษย์แสดงต่อกัน ไม่ใช่เกิดจากเหตุผลที่มองสร้างขึ้น แต่เป็นกระบวนการการรับรู้อารมณ์และผานความรู้สึกเข้ากับผู้อื่น ทั้งนี้อารมณ์นั้นจะไม่เกิดขึ้นหากมนุษย์ไม่มีการพัฒนาทางด้านอารมณ์ที่มั่นคงเพียงพอ

การเปรียบเทียบความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นในพุทธศาสนาเถรวาทกับจิตวิทยาสมัยใหม่

การเปรียบเทียบนี้เป็นการแสดงให้เห็นถึงลักษณะความเห็นอกเห็นใจในลักษณะของความ เป็นเครื่องมือและเป้าหมายเป็นหลัก ทั้งนี้เพื่อสะท้อนให้เห็นว่ากระบวนการความเห็นอกเห็นใจนี้เป็นแค่เครื่องมือในการเข้าใจผู้อื่น หรือเป็นเป้าหมายของบุคคล ดังนี้

1. ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นในฐานะการแสดงออก การพิจารณานี้เป็นการพิจารณา เครื่องมือ (mean) เป็นการมองในแง่ของการแสดงออก ในพุทธศาสนาเถรวาท การพัฒนากรุณาเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกจิตอย่างเป็นระบบ โดยอาศัยทั้งการเจริญกรุณาในเมตตาภาวนา (พระไตรปิฎก ภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 11 หน้า 174-175, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ซึ่งล้วนอยู่ภายใต้แนวทางการภาวนาที่มุ่งชำระจิตให้บริสุทธิ์ตามโพธิปักขิยธรรม (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 11 หน้า 592-595, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การฝึกกรุณาไม่ได้หมายถึงการนึกสงสาร แต่รวมถึงการอบรมจิตให้ละพยาบาท ขัดเกลากิเลส และทำจิตให้ประณีตจนสามารถแผ่ความปรารถนาดีไปยังสรรพสัตว์อย่างสม่ำเสมอ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 17 หน้า 372-373, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) อรรถกถาจารย์อธิบายว่า การ

เจริญพรหมวิหารย่อมช่วยลดโทสะ และสามารถเป็นบาทฐานของสมาธิขั้นสูงได้ ซึ่งจะกลับมาหล่อเลี้ยงกรุณาให้มั่นคงยิ่งขึ้น (พระพุทธโฆสสม 2546) การลดละความพยาบาทเป็นวิธีการที่ทำให้จิตกรุณา กล่าวคือการลดละกิเลสในการแสดงออกว่าในความหมายนี้ทำให้คนที่มีกรุณาจิตจะแสดงออกด้วยการไม่โกรธ ไม่พยาบาทและทำให้กลายเป็นส่วนหนึ่งของการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

ขณะที่จิตวิทยาสมัยใหม่มองถึงความเห็นอกเห็นใจนั้นมาจากการสร้างอารมณ์ควบคุมตัวเอง เพื่อลดความเครียด เป็นการมุ่งเน้นไปที่มนุษย์ไม่มีความเห็นอกเห็นใจจะเสี่ยงต่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นทั้งในครอบครัว โรงเรียนหรือที่ทำงาน แต่การพึ่งพความเห็นอกเห็นใจในแง่ของความรู้สึกร่วมก็อาจมีความเสี่ยงต่อภาวะเหนื่อยล้าทางอารมณ์ โดยเฉพาะในวิชาชีพที่เผชิญความทุกข์ของผู้อื่นอย่างต่อเนื่อง เช่น นักบำบัด แพทย์ พยาบาล หรือผู้ทำงานด้านช่วยเหลือทางสังคม งานด้านประสาทวิทยาศาสตร์ทางสังคมชี้ว่า หากการแบ่งปันอารมณ์ (emotion sharing) ไม่ได้รับการถ่วงดุลด้วยกลไกการควบคุมอารมณ์และกรอบความหมายที่มั่นคง จนกลายเป็นการนำความทุกข์ของผู้อื่นอาจกลายเป็นทุกข์ส่วนตัว จนเกิดการถอยห่างหรือหมดไฟไปในที่สุด (J. Decety, 2011)

จากการพิจารณานี้จะพบว่ากรุณาแบบพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นการลดสภาวะที่ทำให้เกิดโทสะและทำให้จิตนั้นเกิดกรุณาในลักษณะที่เป็นผล เป็นการจัดการอารมณ์ภายในที่ตรงข้ามก่อน ซึ่งตรงนี้อาจแตกต่างจากจิตวิทยาสมัยใหม่ที่มองผ่านความเห็นอกเห็นใจในแง่ของการใส่ใจผ่านกรอบของการตรวจสอบจิตใจตนเองที่ต้องไม่ทุกข์ทรมานจากความเห็นอกเห็นใจนั้น แต่หากทุกข์ก็ไม่ควรเห็นอกเห็นใจ

2. ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นในฐานะการเข้าใจตนเอง การพิจารณานี้เป็นการศึกษาเป้าหมาย (end) ในพระพุทธศาสนาเถรวาท การมองเห็นทุกข์ ไม่ได้หมายถึงเพียงการรับรู้ว่ามีภัยกำลังลำบาก แต่เป็นการมองเห็นทุกข์บนกรอบของอริยสัจและปัจจุสมุปบาท กล่าวคือ เห็นทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับ และทางดับทุกข์ เป็นกระบวนการรู้ตามความเป็นจริง (ยถาภูตญาณทัสสนะ) ที่ค่อย ๆ คลายอวิชชาและอัสสาสะลง การมองเห็นผู้อื่นจึงไม่ใช่แค่รู้ว่าเขาเศร้า แต่เป็นการเห็นว่าทุกข์ของเขาเชื่อมโยงกับโครงสร้างของตัณหา อุปาทาน ภพ และชาติ เช่นเดียวกับทุกข์ของตนเอง การรับรู้นี้ทำให้ทำให้ต่อทุกข์ของผู้อื่นเป็นไปในแนวทางของปัญญาและความรับผิดชอบต่อเหตุปัจจัย มากกว่าจะจมอยู่กับอารมณ์ความสงสารเท่านั้น (R. Gethin, 1998) ในแง่นี้ความเห็นอกเห็นใจที่มองจากความกรุณาจึงเป็นการเข้าถึงภาวะตั้งมั่นทางอารมณ์ ลดละอัสสาสะ ทำให้สามารถรองรับทุกข์ของผู้อื่นได้โดยไม่ถูกพัดพาไปตามอารมณ์มากนัก

ขณะที่จิตวิทยาสมัยใหม่ที่เน้นการตอบสนองทางอารมณ์ ซึ่งหากขาดปัญญาและอุเบกขา กำกับ ย่อมเสี่ยงต่อภาวะเหนื่อยล้าทางอารมณ์ (Jean Decety, 2011) ตรงกันข้ามกรุณาตามพระไตรปิฎกเกิดขึ้นในจิตที่เห็นไตรลักษณ์ ลดอัสสาสะ และได้รับการอบรมผ่านปิติ สุข สมาธิ และยถาภูตญาณทัสสนะ ทำให้เป็นอารมณ์ที่เกิดจากปัญญาอย่างแท้จริง กรุณาจึงเป็นพลังเกื้อกูลที่ไม่ตั้งผู้มีกรุณาให้จมไปกับทุกข์ของโลก แต่เป็นความอ่อนโยนที่ผุดขึ้นจากจิตที่ตื่นรู้และเป็นอิสระ จะพบได้จากคนที่มีกรุณาในทางพระพุทธศาสนานั้นจะมีลักษณะความไม่โกรธเป็นลักษณะ และการเข้าใจผู้อื่นในลักษณะของการเข้าใจและปล่อยวางในแง่ของการมองจากความเป็นจริงบนฐานคิดของตนเอง ซึ่งในแง่นี้จะพบว่า การมองเห็นทุกข์ในพุทธศาสนาเถรวาทมีลักษณะเป็นการไม่ให้เกิดตัวตน เราเขา ยิ่งเห็นทุกข์ของตนและผู้อื่นตามความเป็นจริงมากเท่าไร ความยึดมั่นในตัวตนยิ่งเบาบางลง การมองเห็นผู้อื่น



จึงเกิดบนฐานที่อึดตาถูกลดทอนแล้ว ในขณะที่จิตวิทยาสมัยใหม่ยังคงมีขอบเขตระหว่างตัวเรากับผู้อื่นอย่างชัดเจน เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ที่รู้สึกรวมจมไปกับอารมณ์ของอีกฝ่าย (Jean Decety, 2011) กล่าวได้ว่า พุทธศาสนาใช้การลดอึดตาเป็นฐานของการมองเห็นผู้อื่น ส่วนจิตวิทยาสมัยใหม่ใช้การรักษาขอบเขตระหว่างตนกับผู้อื่นเป็นฐานของการเห็นอกเห็นใจอย่างถูกวิธี

อีกแง่หนึ่งการเข้าใจตนเองในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทคือมุ่งไปที่เจตนาของบุคคลคือความพ้นทุกข์ ไม่ใช่เพียงให้รู้สึกดีขึ้นชั่วคราว เจตนานี้มีลักษณะไร้เขตแดน ไม่จำกัดอยู่ที่คนใกล้ชิดหรือผู้ที่เราชอบ แต่แผ่ไปสู่สรรพสัตว์โดยไม่เลือกหน้า (อัมปัญญา) นักวิชาการอย่าง Harvey ชี้ว่าพรหมวิหาร โดยเฉพาะเมตตาและกรุณา เป็นอารมณ์ที่ได้รับการกล่อมเกลามาจากปัญญาคือแรงจูงใจเพื่อผู้อื่นที่เกิดจากจิตที่ผ่านการชำระและมีปัญญากำกับ ไม่ใช่แรงกระตุ้นจากอารมณ์เพียงอย่างเดียว (Harvey, 2013)

ส่วนทางจิตวิทยามองว่าความเห็นอกเห็นใจถูกมองในฐานะแรงผลักดันให้เกิดพฤติกรรมช่วยเหลือ เป็นแรงจูงใจทางศีลธรรมที่ทำให้เราพร้อมแบกรับความลำบากบางอย่างเพื่อบรรเทาทุกข์ของผู้อื่น เป็นแรงผลักดันเชิงศีลธรรมพื้นฐานของมนุษย์ ที่เริ่มปรากฏตั้งแต่วัยทารก ผ่านกลไกตอบสนองอัตโนมัติ เช่น การร้องไห้ตามเมื่อได้ยินทารกคนอื่นร้อง และค่อย ๆ พัฒนาไปสู่ความสามารถในการเข้าใจมุมมองของผู้อื่นอย่างมีเหตุมีผลเมื่อวุฒิภาวะทางปัญญาเติบโตเต็มที่ (Martin L. Hoffman, 2000) ซึ่งแรงผลักดันนี้นำไปสู่ความรู้สึกร่วมที่ขาดทักษะการควบคุมอารมณ์ทำให้เกิดความทุกข์มากเกิดไป ทางจิตวิทยาจึงต้องการให้การตอบสนองต่อความเห็นใจผู้อื่นนั้นต้องมีการปกป้องตัวเองด้วย หรือสร้างภูมิคุ้มกันในการที่จะไม่ท้อแท้ใจในการช่วยเหลือผู้อื่นจนลืมหินและไม่สนใจต่อผู้อื่นอีกต่อไป

เมื่อเปรียบเทียบกับจึงอาจกล่าวโดยสังเขปได้ว่า ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นในพุทธศาสนาเถรวาทมองว่ามาจากแรงผลักดันของกรุณาที่จะเข้าใจผู้อื่นด้วยปัญญาจนลดละอึดตาลงได้ ส่วนความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นแรงจูงใจทางศีลธรรมที่ต้องการกระทำต่อผู้อื่นจนขาดทักษะและความมั่นคงทางอารมณ์ระยะยาว

องค์ความรู้ใหม่



ภาพประกอบ 1 การบูรณาการพุทธกรุณาและจิตวิทยาความเห็นอกเห็นใจเพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

คำอธิบาย การบูรณาการพุทธธรรมและจิตวิทยาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และสังคมอย่างยั่งยืน ประกอบด้วย

1. ฐานรากของการบูรณาการ (The Foundations) การใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทที่มุ่งเน้นปัญญาและการลดอัตตา เพื่อให้เห็นทุกข์ตามความเป็นจริง ช่วยป้องกันภาวะอารมณ์ท่วมท้น และการตอบสนองเชิงเห็นอกเห็นใจ มุ่งเน้นการรับรู้และสะท้อนอารมณ์ตามแนวคิดจิตวิทยาสมัยใหม่ เพื่อการเข้าถึงความรู้สึกของผู้อื่นอย่างเป็นรูปธรรม

2. กระบวนการแปรสภาพ (Transformative Process) พัฒนาศักยภาพภายใต้เกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ที่ช่วยให้เผชิญวิกฤตได้โดยไม่สูญเสียสมดุล การควบคุมการทำงานของสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ส่วนตัว และขีดความสามารถในการจำแนกและตอบสนองต่อความทุกข์ของผู้อื่นอย่างมีสติ

3. การประยุกต์ใช้ในระดับบริบท (Applied Contexts) เป็นการนำมาใช้ในด้านด้านการศึกษาที่สร้างความร่วมมือและพฤติกรรมเอื้อสังคม ด้านสุขภาวะทางจิตในแง่การบำบัดที่ลดการโทษตัวเองและสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นระหว่างผู้บำบัดและผู้รับบริการ และด้านสังคมและวิชาชีพที่เพิ่มความยั่งยืนในการทำงานสังคมสงเคราะห์ โดยป้องกันภาวะ ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ

4. ผลลัพธ์ปลายทาง (Ultimate Outcomes) สร้างสุขภาพจิตดีขึ้น มีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ลดอคติ สร้างสันติวิธี และเข้าใจในความหลากหลายของสังคมพหุวัฒนธรรม เกิดความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลและสังคมที่ยั่งยืน

สรุป

ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นทักษะที่มีความสำคัญยิ่งในสังคมร่วมสมัย ท่ามกลางกระแสความขัดแย้งและการทำงานร่วมกันที่ซับซ้อน ทักษะนี้ไม่เพียงแต่ทำหน้าที่เป็นคุณธรรมเชิงจริยธรรม แต่ยังเป็นรากฐานของสุขภาวะจิตและคุณภาพชีวิตของมนุษย์ อย่างไรก็ตาม การทำความเข้าใจนี้มีความแตกต่างกันตามกรอบแนวคิด โดยเฉพาะเมื่อพิจารณาผ่านแว่นตาของพุทธศาสนาเถรวาทและจิตวิทยาสมัยใหม่ ซึ่งทั้งสองศาสตร์ต่างมุ่งเน้นการเสริมสร้างความสัมพันธ์และการช่วยเหลือผู้อื่น แต่มีโครงสร้างทางความคิดและมิติของการรับรู้ที่น่าสนใจในมุมมองของพุทธศาสนาเถรวาท ความเห็นอกเห็นใจถูกอธิบายผ่านอารมณ์ทางศีลธรรมที่ตั้งอยู่บนข้อเท็จจริงพื้นฐานว่า มนุษย์ทุกคนล้วนรักสุขเกลียดทุกข์ การรับรู้ถึงความทุกข์ของผู้อื่นจึงนำไปสู่กรุณา ซึ่งเป็นหนึ่งในพรหมวิหารสี่ กรุณาในทางพุทธศาสนามีใช้เพียงความสงสารชั่วคราว แต่เป็นสภาพจิตที่มีปัญญากำกับ โดยมองเห็นทุกข์ตามความเป็นจริงตามหลักอริยสัจและปัจจุสมุปบาท การอุบัติขึ้นของกรุณาจึงผูกพันกับกระบวนการชำระจิตเพื่อลดละอัตตา เมื่อบุคคลลดความยึดมั่นในตัวตนลง พื้นที่ในใจจะเปิดกว้างเพื่อรับรู้ทุกข์ของผู้อื่นด้วยเจตนาที่บริสุทธิ์และมั่นคง โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือการดับทุกข์อย่างยั่งยืน มิใช่เพียงการตอบสนองต่ออารมณ์ที่ถูกกระทบ ขณะที่จิตวิทยาสมัยใหม่อธิบายความเห็นอกเห็นใจผ่านแนวคิด "Empathy" ซึ่งประกอบด้วยสามมิติหลัก ได้แก่ ความเห็นอกเห็นใจเชิงความคิด คือการเข้าใจมุมมองของผู้อื่น ความเห็นอกเห็นใจทางอารมณ์ คือการรู้สึกร่วมผ่านระบบเซลล์สมองกระจกเงา และความห่วงใยแบบเห็นอกเห็นใจที่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมช่วยเหลือ กระบวนการนี้ถูกมองว่าเป็นกลไกทาง



ธรรมชาติและชีวภาพที่พัฒนามาตั้งแต่วัยทารก เพื่อให้มนุษย์สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างเหมาะสม อย่างไรก็ตาม จิตวิทยาสสมัยใหม่ให้ความสำคัญอย่างยิ่งกับการรักษา "ขอบเขตระหว่างตนเองและผู้อื่น" เพื่อป้องกันภาวะเหนี่ยวนำทางอารมณ์หรือการหมดไฟ จากการรับเอาความทุกข์ของผู้อื่นมาเป็นของตนเองมากเกินไป เมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบในเชิงโครงสร้าง จะพบความแตกต่างที่ชัดเจนในแง่ของวิถีปฏิบัติและเป้าหมาย พุทธศาสนการใช้การลดอัตตา เป็นฐานเพื่อให้เกิดความกรุณาที่ไร้ขอบเขต (อัปมัญญา) โดยมองว่าเมื่อไม่มีตัวตน ความทุกข์ของเขาก็คือความทุกข์ของเราที่ต้องได้รับการบำบัดด้วยปัญญา ส่วนจิตวิทยาสสมัยใหม่ใช้การรักษาตัวตน และการควบคุมอารมณ์เป็นฐาน เพื่อให้สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างต่อเนื่องโดยไม่สูญเสียสุขภาพจิตของตนเอง นอกจากนี้ ในขณะที่จิตวิทยามองความเห็นอกเห็นใจเป็นแรงจูงใจทางศีลธรรมและการเลียนแบบทางพฤติกรรม พุทธศาสนากลับมองว่ากรุณาคือผลลัพธ์ของการฝึกจิตที่ประณีต ซึ่งเปลี่ยนความทุกข์ให้กลายเป็นศรัทธาและปัญญา

เอกสารอ้างอิง

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพุทธโฆสะ.(2546). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาหังจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พรินท์ติ้ง จำกัด.
- ราชบัณฑิตยสถาน.(2543). *พจนานุกรมศัพท์ปรัชญา อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : ราชบัณฑิตยสถาน.
- C. Rogers. (1957). The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change”. *Journal of Consulting Psychology* Vol. 21, No. 2.
- R. Gethin. (1998). *The foundations of Buddhism*. Oxford University Press.
- Jean Decety. (2011). Dissecting the neural mechanisms mediating empathy. *Emotion Review*, 3(1): 92-108
- Martin L. Hoffman. (2000). *Empathy and moral development: Implications for caring and justice*.
- Peter Harvey. (2013). *An Introduction to Buddhism: Teachings, History and Practices*. 2nd ed. Cambridge: Cambridge University Press.
- Peter Harvey. (2565). *จริยศาสตร์แห่งการช่วยเหลือผู้อื่น*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สำนักนิตยสถาน.
- Robert Audi. (1999). *The Cambridge Dictionary of Philosophy*. Second Edition. New York: Cambridge University Press.
- Shamay-Tsoory SG1, 2 & Hertz U. (2022). Adaptive empathy: A model for learning empathic responses based on feedback, *Psychological Science*, 17(4): 1-33.

